

キラリ☆ 中野のチカラ

てづか まさや
手塚 将弥 さん 【東海大三高校 陸上競技部】



写真提供：長野体育ジャーナル

昨年11月23日に行われた北信越高校駅伝で、東海大三高校が17年ぶりの出場権を獲得しました。今回は、本市出身で東海大三高校の中心メンバーとして活躍し、12月21日に京都市で行われた全国高校駅伝に出場した手塚将弥さんに話を聞きました。

○陸上を始めたきっかけ

私が中野平中学校に入学したその日に、大学で陸上をしていた兄が交通事故に遭い、陸上競技ができなくなってしまいました。私は当時バスケットボールをやっていたのですが、陸上部の先生に熱心に誘っていたので、「兄の代わりに自分が」という思いもあり、陸上を始めました。最初のうちは1000mなど短距離を中心に取り組んでいましたが、中学三年生から現在までは8000mを主戦場としています。また、中学生のときから駅伝にも挑戦しています。

○駅伝の魅力

駅伝では、前の走者の走りが励みになり、次の走者のためにどれだけ差を広げられるか、差を詰められるかなど「仲間のことを考えながら」走ることで、自分一人では出せないような力が湧き出てきます。練習でも試合でも、仲間と苦しみや喜びを共有できることが大きな魅力です。



<北信越高校駅伝の結果>

東海大三 3位 (出場15校)
2時間11分25秒
手塚さん 第2区 (3.0km)
8分35秒 (区間2位)

<全国高校駅伝の結果>

東海大三 37位 (出場58校)
2時間9分37秒
手塚さん 第2区 (3.0km)
8分30秒 (区間13位)

○1秒差で掴んだ都大路の切符

北信越高校駅伝で東海大三高校は、全国高校駅伝の出場権を争う長野日大高校と大接戦のレースを繰り広げました。アンカーの一年生が最後のトラックで一度抜かれながらもラスト200mで再度抜き返し、わずかに1秒差で念願の全国高校駅伝の出場権を獲得しました。仲間がゴールした瞬間は、劇的な勝利に涙が溢れて止まりませんでした。私も先生やチームメイトのおかげで自分の走りができ、最後の「1秒差」に貢献できたように思います。

○踏みしめた都大路の大舞台

沿道には溢れんばかりの人、そして、周りは全国トップレベルの強豪校ばかりでしたが、いつも通りの力を発揮することができました。今後は大学に進学し、都大路の経験を活かして一つ一つ段階を踏みながら陸上競技を続け、将来は日本代表として日の丸を背負えるような選手になりたいと思います。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「りんごジュースセット」：2人

問題

子ども議会で質問した小学生の人数は合計何人？

「●●人」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などをはがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 1月26日(月)必着
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 市道の除雪は延べ何キロの道路で行われているでしょうか？
答え・・・「444キロ」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課
秘書広報係 行

住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主

木村光男さん
からのご紹介



○自己紹介

退職後、社協で行っている精神保健講座や介護講座を受け、施設でのボランティアをさせていた。だきようになりまして。その中で、誰かに話を聞いてほしいという方がとても多いことを知り、「傾聴療法士」の資格を取得しました。

現在は、ケースワーカーや保健師の方からの依頼で、個人のお宅にもお邪魔してお話を聞かせていただいています。

ボランティアの活動を通して、仲間がいること、訪問する先があること、いろいろな出会いがあることはとてもありがたいことです。
そして、出掛けた先の方が喜んでくださることは、私にとってすごく



飯島 久子 さん (西条)

嬉しいことで、ボランティアをさせていただけれることに感謝しています。

○元気の秘訣

歌うことが好きで、コーラスを始めて3年以上になります。



▲オペレッタこうもりの練習風景

複数の合唱団にも掛け持ちして参加しており、昨秋は「オペレッタこうもり」のステージにも立たせてもらいました。

週に1回はフラメンコを習いに長野市まで通い、ほかにも筋トレや散歩をして体を動かすなど、良い汗をかくことが元気の秘訣だと思います。

○おらほの自慢

音楽都市として合唱団が多く、中でも「晋平少年少女合唱団」の子どもたちの歌を聞いていると、中野市の明るい未来を感じます。

また、音楽親善大使の麻衣さんが作詞された中野市イメージソング「空みあげて」も、とても素敵な歌なので、市民みんなが口ずさめるような歌として広まってほしいなと思います。

「健康長寿のまち中野市」を目指して
元気もりもり！健康体操



「健康寿命」という言葉、ご存知ですか？介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間のことを「健康寿命」と言います。厚生労働省によると、2013年の健康寿命は男性71.19歳（平均寿命は80.21歳）、女性74.21歳（平均寿命は86.61歳）とのことで、平均寿命との差は男性9.02年、女性12.4年となっています。今回は、健康寿命を延ばすための体と脳のトレーニングを紹介します。

フラミンゴ体操

～下半身の筋力・骨、バランス能力が鍛えられます～

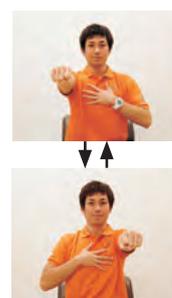
- ①手を腰に当て、片足を軸足に付けずに少し浮かせ、1分間キープする。
- ②左右交互に計3セット行う。
※難しい場合は、壁や手すりにつかまりながら行いましょう。
※慣れてきたら、歯磨きをしながら行うなど、日常生活の中に取り入れてみましょう。



グーパーチェンジ

～楽しみながら脳を鍛えましょう～

- ①片方の手をグーにして真っ直ぐ前へ伸ばし、もう片方の手をパーにして胸に当てる。
- ②パーにしていた手をグーにして真っ直ぐ前へ伸ばし、同時にグーにしていた手をパーにして胸に当てる。
- ③これを10回繰り返す。
※慣れてきたらスピードを上げたり、伸ばす手をパー、胸に当てる手をグーと反対にするなど、新しいパターンに挑戦してみましょう。



※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士